

Ingrediënten voor 2 personen

1 kg mosselen * 4 el olijfolie * 5 teentjes knoflook * 1 groot laurierblad * 2 rode Spaanse peper, ontdaan van zaadjes * 2 dl witte wijn * 2 el fijngesneden selderijblad * 1 tl versgemalen peper * zout * 400 g tomaten concassees * 2 eieren * 2 el fijngesneden peterselie * 150 g parmezaanse kaas

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Mediterraan
Smaak: Hartig
Soort_gerecht: Ovenschotel
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Gegratineerde mosselen

Geschikt voor Atkins. Hoofdgerecht.

Hulpmiddelen

Wok * 2 ovenschaaltjes *

Vorbereiding

Was de mosselen, verwijder de kapotte, de drijvende en de mosselen die niet goed sluiten. (Sla deze laatste een paar keer tegen de rand van het aanrecht. Grote kans dat ze alsnog sluiten. * Saus: Meng de tomaten met de eieren, de peterselie, het 2e Spaanse pepertje en 100 gram van de parmezaanse kaas.

Bereidingswijze

Verhit de olijfolie, fruit hierin de in plakjes gesneden teentjes knoflook en klein geneden peper en laurier. * Voeg witte wijn en selderij erbij. * Breng dit mengsel aan de kook en dan gemalen zwarte peper en zout erbij. * Doe de mosselen in de pan en laat ze koken tot ze allemaal open zijn. * Een aantal keren roeren. Verwijder van alle mosselen de schelpen en verdeel ze over de ingevette ovenschaaltjes. * Verdeel de tomatensaus over de mosselen. * Verdeel de rest van de parmezaanse kaas over de schaaltes. * Besprenkel met olijfolie. * Gratineer de mosselen ongeveer 5 a 10 minuten onder de grill.

Serveertips

Lekker met een groene salade en een droge witte Bourgogne.